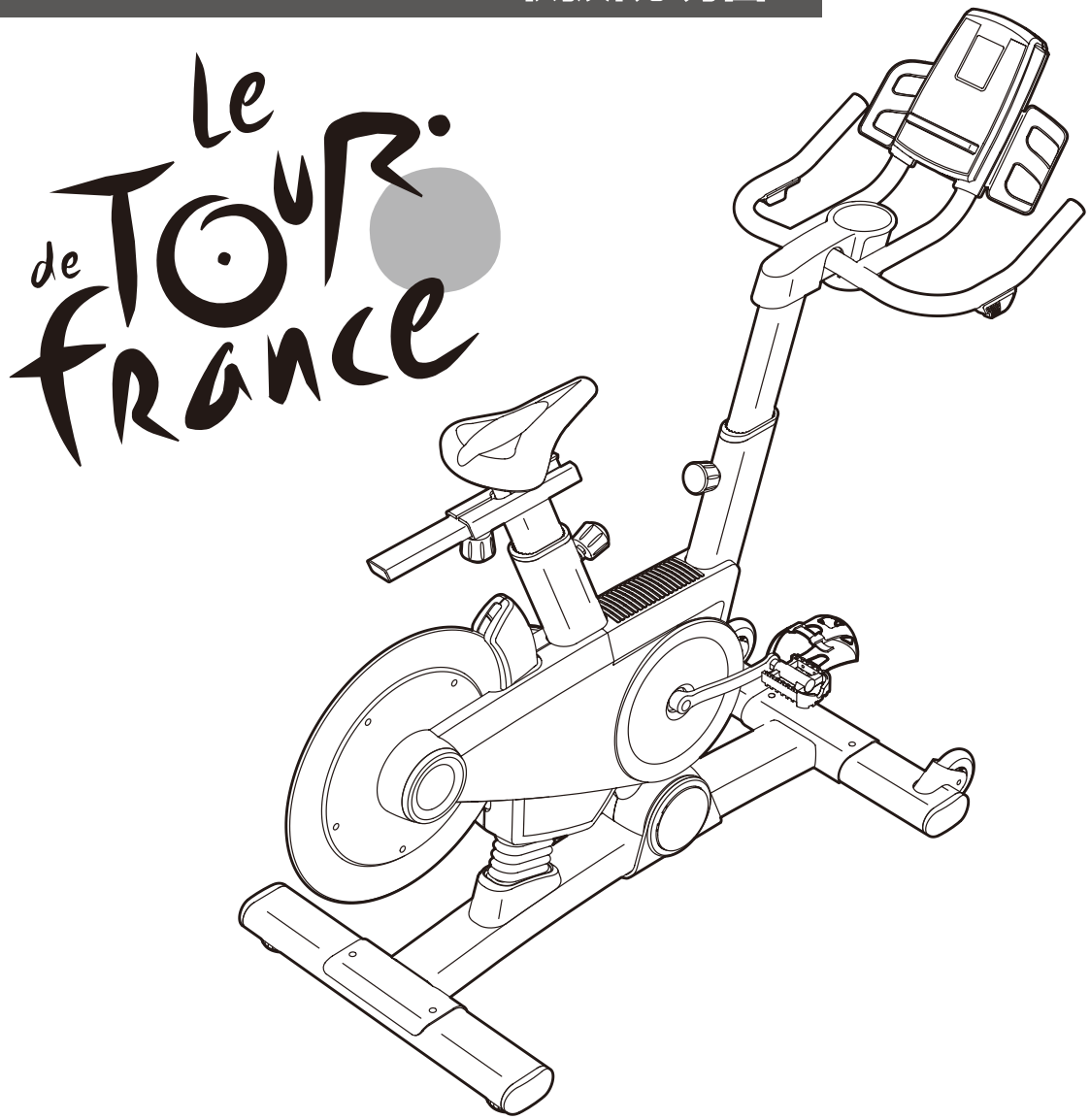
PRO-FORM®

プロフォーム ツール・ド・フランス トレーニングバイク 取扱説明書

この度はをお買い求めいただき、誠にありがとうございます。
この「PRO-FORMツール・ド・フランス トレーニングバイク」は
他のトレーニングバイクと異なる画期的な製品です。
本製品には、実際の道路の地形を自動的に再現する
傾斜システムが備えられ、また、風の抵抗を負荷に変える
システムが搭載されており、室内で屋外のサイクリングを
体験できるようになっています。
ご使用の前に本書をよくお読みいただき、正しくお使いください。
また、本書はいつでも取り出せるところに保管ください。



www.proform.jp

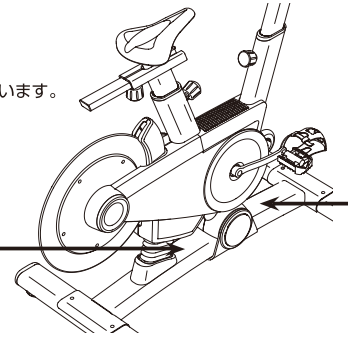
PRO-FORM® le TOUR de France プロフォーム

目次

ご使用の前に …… 01
安全上のご注意 …… 02
組立方法 …… 04
本製品の使用方法 …… 08
コンソール機能 …… 10
メンテナンス／トラブルシューティング …… 21
トレーニングガイドライン …… 22

警告シールの位置

この図は警告シールの位置を示しています。



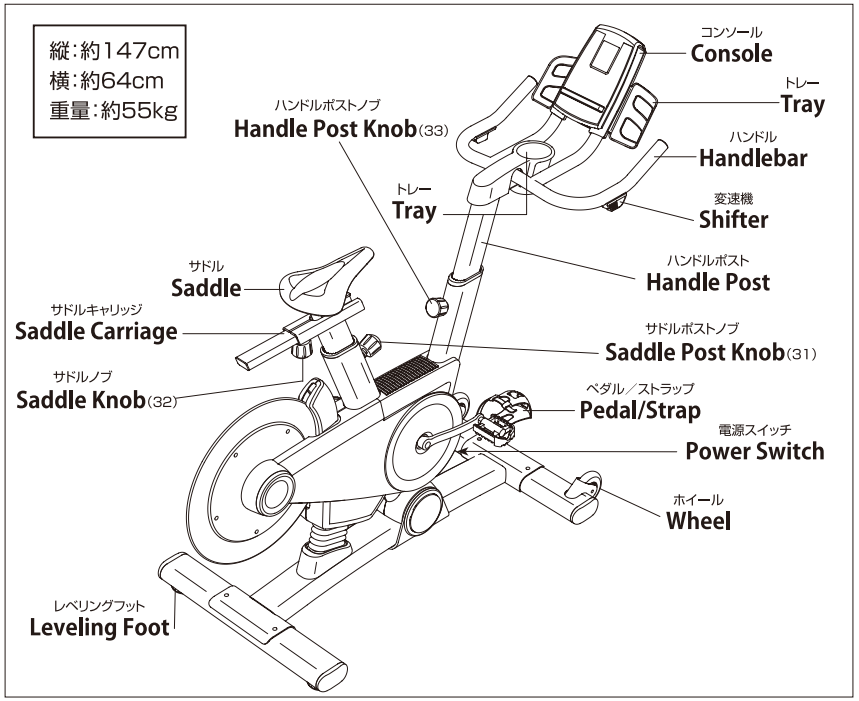
⚠WARNING

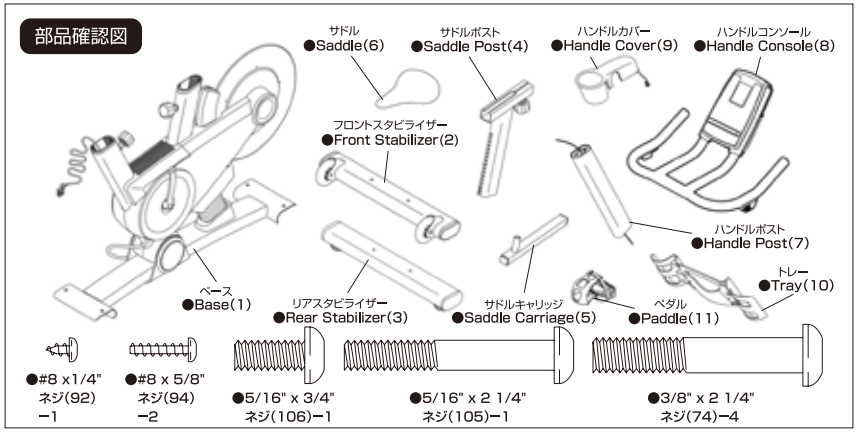
- ●本製品の誤った使用は重大な怪我につながる可能性があります。
- ●使用前にユーザーマニュアルを読み、すべての警告や指示に従ってください。
- ●子供を本製品に乗せたり、周囲に近づけたりしないでください。
- ●体重が150キロを超える方は使用できません。
- ●シールが損傷した場合、読めない場合または剥がれた場合、新しいものを貼ってください。

ご使用の前に

本製品をご使用になる前に、この取扱説明書を注意深く読んでください。
取扱説明書をお読みになった後でご質問があれば、取扱説明書の表紙をご覧ください。
当社にご連絡の際、あらかじめ本製品のモデル番号とシリアルナンバーをメモしていただければ、
対応がスムーズになります。モデル番号と、シリアルナンバーのシールの位置は、本体Base裏面に記載されています。

◎取扱説明書を読み進める前に、以下の図で部品名を把握しておいてください。





上のイラストで組立に必要な小さな部品を確認してください。各図のカッコ内にある数字はその部品のキー番号で、本書の最後の方にある「部品リスト」に記載されています。キー番号の後の数字は組立に必要な数です。
注:ハードウェアキットにない部品があれば、すでに組み立てられていないか確認してください。予備の部品が含まれている場合もあります。

安全上のご注意

●ご使用になる前に、この「安全上のご注意」をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
●この取扱説明書に示した注意事項は、本製品を安全にお使いいただき、お使いになる方の事故・損害、本製品の故障などを未然に防止するためのものです。必ずお守りください。

⚠ 警告
取り扱いを誤った場合に、死亡や重傷を負うこと、もしくはその可能性がある内容を示しています。

⚠ 注意
取り扱いを誤った場合に、傷害を負う物的傷害の発生の可能性がある内容を示しています。

お客様の不注意によるいかなる事故や故障におきましても、一切の責任を負いかねます。
この取扱説明書の警告・注意の事項に該当すると思われる場合はご使用にならないでください。予めご了承ください。

⚠ 警告

●本製品の使用は健康な人を対象としております。下記の項目に該当する方はご使用にならないでください。現在、治療中の方や持病のある方は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。

- ●授乳中・生理中・妊娠中及び妊娠の可能性がある方
- ●三半規管の弱い方
- ●高血圧症・心臓病などで治療を受けている方
- ●心臓ペースメーカー・人工心肺などを使用している方
- ●足・腰などに人工調節器具を装着している方
- ●血管・血行障害など循環器に障害のある方
- ●事故や疾病などで背骨に異常がある方や曲がっている方
- ●腰痛・脊髄すべり症・脊髄分離症・椎間板ヘルニアなどの持病をお持ちの方
- ●内臓疾病をお持ちの方
- ●飲酒をしている方
- ●発熱や過労状態にある方
- ●知覚障害のある方
- ●皮膚疾患のある方
- ●呼吸器疾患のある方
- ●身体にしびれがある方
- ●悪性の腫瘍がある方
- ●痛風・変形性関節炎・リュウマチなどの持病をお持ちの方
- ●骨粗鬆症や骨に異常のある方
- ●リハビリテーション目的の方
- ●腎不全の方
- ●1人で本製品の上に乗れない方
- ●医師の診断で運動を止められている方
- ●その他、身体に障害・不自由・外傷などのある方
- ●12歳以下のお子様
- ●犬や猫などのペット

●本製品の耐荷重量は最大約150kgです。体重が150kgを超える方が使用されますとご使用中に本製品が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
●ご使用前にボルトのゆるみ、部品の外れがないか、その都度ご確認ください。重大な事故に繋がる恐れがあります。
●本製品は1人用です。2人以上での同時使用はお止めください。
●トレーニングを始めるのは、食後から2時間以上経ってから行ってください。食後すぐに始めるのはお止めください。
●トレーニングの際には、必ずハンドルを握ってご使用ください。
●お子様の遊具とならないように、保護者の方は十分にご注意ください。
●弊社指定の技術者以外の方は、本体及び操作パネルを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
●トレーニングを始める前には周りに気をつけてください。
●本製品に少しでも異常を感じたり、認められた場合は直ちに使用を中止して、お客様ご相談窓口までお問い合わせください。
●乗り降りの際には、ハンドルを持って、バランスに注意しながら昇降してください。
●ボールペンやピンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたまま運動するのは安全のためお止めください。
●トレーニングは自分に合ったスピードで行ってください。過度なスピードでトレーニングすると転倒などの事故に繋がる恐れがありますので、十分にご注意ください。
●本製品が包装されていたポリ袋は幼児の遊びには、絶対に使わせないでください。頭からかぶると口や鼻を塞ぎ、窒息する恐れがあります。
●動悸・めまいなど身体に異常を感じた場合は、直ちに使用をお止めください。また医師にご相談ください。
●本製品を使用する前に、必ず5分程度の準備運動を行ってください。準備運動は思わぬケガを防ぎます。またご使用後の整理体操も体力の回復と体調の調整のために行うことをお勧めします。
●ご使用にならないときは、必ず主電源部のメインスイッチをOFFにし、電源コードをコンセントから抜いてください。収納時の状態（折りたたんだ状態）でもメインスイッチを入れると作動します。危険ですから必ず電源コードをコンセントから抜いてください。

後輪が回転中は、絶対に手や体が触れないようにしてください。ケガの原因になります。

⚠ 注意

●トレーニングをするときは、巻き込み防止などのために、身体に合ったトレーニングウェアなどを着用してください。
●スリッパやストッキングなどの滑りやすい履き物では使用しないでください。トレーニングに適した靴を履いてご使用ください。
●トレーニング中にお子様やペットが近づいてきたときは、ご使用を中止してください。
●トレーニング中に身体が壁や柱に当たらないように、広い場所でご使用ください。周囲に50cm以上の空間があるようにしてください。
●本製品は水平な床の上に設置して使用してください。
●廊下やフローリング、じゅうたんや畳の上で、本製品を使用すると、床表面を傷つけてしまう恐れがあります。ご使用の際にはマット等を使用し、傷がつかないようご注意ください。
●直射日光が当たる場所、ホコリや湿気が多い場所、屋外での放置、乾燥した場所での保管はお止めください。本製品をガレージや屋根付きの中庭、水の近くに置かないでください。
●本製品を長期間使用しないで、再使用する場合は、必ずすべての機能が正しく動作するか確認してから始めてください。

お願い **⚠警告・注意を怠ると危険です。 事故やケガのないようにご使用ください。**

組み立て方法

●組立は2人で行う必要があります。

●障害物のない場所にすべての部品を置き、梱包材を片付けます。
この梱包材は組立手順を完了するまで捨てないでください。

プラスドライバー1本

●1ページを参照して小さな部品を確認してください。

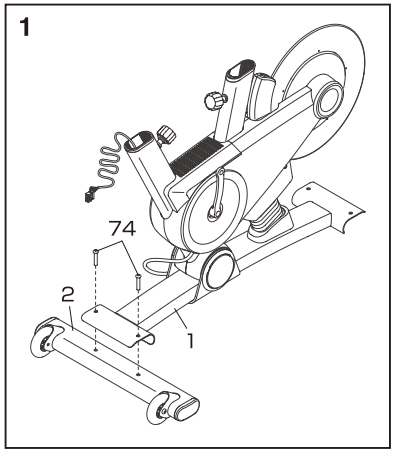
調節可能レンチ1本

●同封された工具のほか、組立には右の工具が必要です。

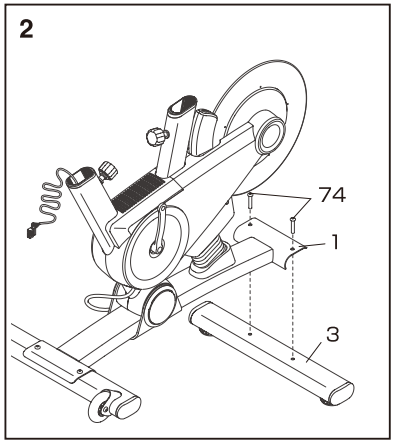
●レンチのセットがあれば組立が容易になります。部品の損傷を避けるため、
電動工具は使用しないでください。

1. フロントスタビライザー(2)を図で示された方向に向けます。

1人がベース(1)の前方を持ち上げ、
もう1人がフロントスタビライザー(2)を
3/8" x 2 1/4"ネジ(74)2本でベースに取り付けます。



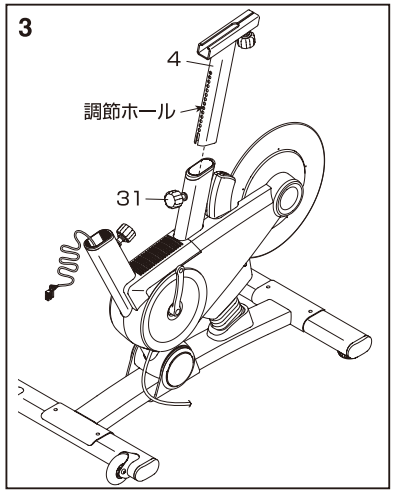
2. 1人がベース(1)の後方を持ち上げ、
もう1人がリアスタビライザー(3)を
3/8" x 2 1/4"ネジ(74)2本でベースに取り付けます。



3. サドルポスト(4)を図で示された方向に向けます。

図で示されているサドルポストノブ(31)を緩めて外側に引っ張ります。その後、サドルポスト(4)をフレームに入れてください。

サドルポスト(4)をご希望の位置まで上下に動かし、サドルポストノブ(31)を離してサドルポストの調節ホールに入れた後、サドルポストノブを締めます。サドルポストノブが調節ホールのいずれかに入っていることを確認してください。

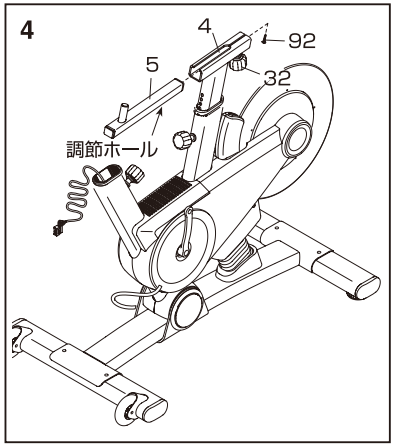


4. サドルキャリッジ(5)を図で示された方向に向けます。

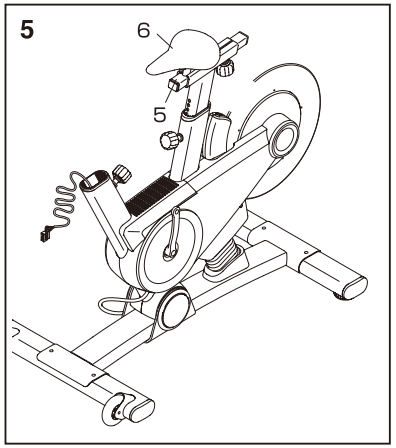
サドルノブ(32)を緩めて下に引っ張ります。その後、サドルキャリッジ(5)をスライドしてサドルポスト(4)に入れてください。

サドルキャリッジ(5)をご希望の位置にスライドさせ、サドルノブ(32)を離してサドルキャリッジの調節ホールに入れた後、サドルノブを締めます。サドルノブが調節ホールのいずれかにしっかり入っていることを確認してください。

その後、#8 x 1/4"ネジ(92)1本をサドルキャリッジ(5)の下側から入れて締めてください。



5. サドル(6)をスライドさせ、サドルキャリッジ(5)のポスト上に動かします。サドルが水平で、まっすぐ前方に向いていることを確認してください。その後、サドル下のナットを締めます。

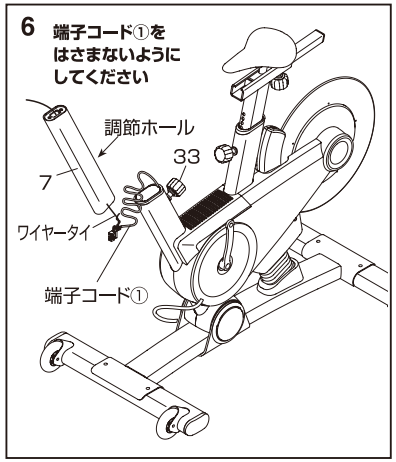


6. ハンドルポスト(7)を図で示された方向に向けます。

もう1人がフレームの近くでハンドルポスト(7)を保持します。ハンドルポストの中にあるワイヤータイを確認し、その下端を端子コード①に結びつけます。その後、端子コード①がハンドルポストの中を通り抜けるまでワイヤータイの上端を引っ張ってください。

ヒント: 端子コード①をはさまないようにしてください。図で示されているポストノブ(33)を緩めて外側に引っ張ります。その後、ハンドルポスト(7)をフレームに入れてください。

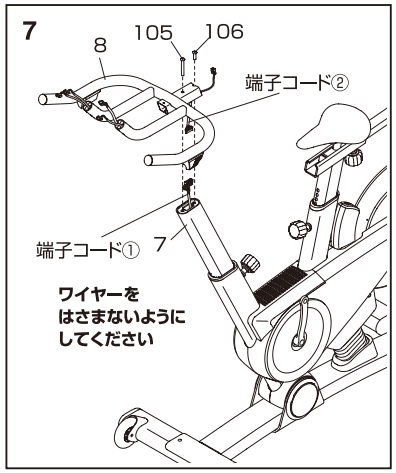
ハンドルポスト(7)をご希望の位置まで上下に動かし、ハンドルポストノブ(33)を離してハンドルポストの調節ホールに入れた後、ハンドルポストノブを締めます。ハンドルポストノブが調節ホールのいずれかにしっかり入っていることを確認してください。



7. ハンドルコンソール(8)を図で示された方向に向けます。

もう1人がハンドルポスト(7)の近くでハンドルを保持した状態で、端子コード②を端子コード①にコードの線の色を合わせ正しい方向にはめこみます。その後、両方の端子コードをハンドルポストの中に入れてください。

ヒント: 端子コードをはさまないようにしてください。5/16" x 3/4"ネジ(106)1本と5/16" x 2 1/4"ネジ(105)1本でハンドルをハンドルポスト(7)に取り付けます。

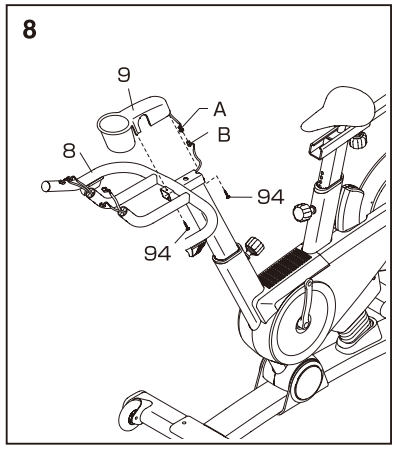


8. ハンドルカバー(9)を図で示された方向に向け、ハンドルコンソール(8)の近くで保持します。

レシーバーワイヤー(A)をレシーバー延長ワイヤー(B)に接続します。余ったワイヤーは注意深くハンドルコンソール(8)の中に入れてください。

ヒント: ワイヤーをはさまないようにしてください。#8 x 5/8"ネジ(94)1本をハンドルコンソール(8)正面の穴に上向きに挿入します。ハンドルにハンドルカバー(9)をセットし、ネジを締めてハンドルカバーまで通してください。

次に、#8 x 5/8"ネジ(94)1本をハンドルコンソール(8)裏側の穴に挿入し、ネジを締めてハンドルカバー(9)まで通してください。

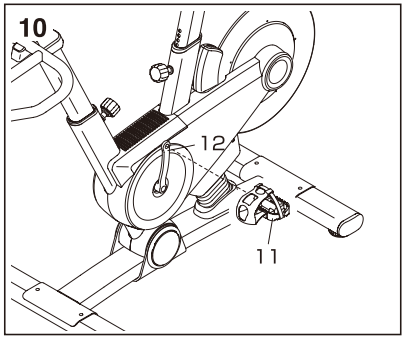


9. 左ペダル(11)を確認してください。
左ペダルには「L」の表示があります。

調節可能レンチを使って、左ペダル(11)を左クランクアーム(12)に入れて反時計回りに固く締めてください。

右ペダル(図では見えません)を右クランクアーム(図では見えません)に入れて時計回りに締めてください。

11. すべての部品が適切に締められているのを確認してから本製品を使用してください。



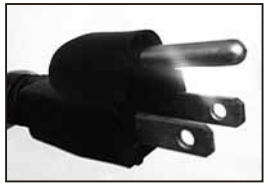
注:組立完了後、予備の部品が残る場合があります。
床面を保護する必要がある場合は、本製品の下にマットなどを敷いてください。

本製品の使用方法

電源コードの接続方法

本製品はアースがついております。故障や異常が発生した場合、アースによって電流抵抗が最も少ない経路を設けることで、感電のリスクが低くなります。
ご使用の際は付属の電源アダプターをご使用ください。

重要: 電源コードが損傷した場合、メーカー推奨の電源コードと交換する必要があります。



適切に設置されたコンセントに電源コードを差し込みます。

⚠ 危険

アースの接続が適切でない場合、感電のリスクが高まる可能性があります。本製品の接地が適切かどうか確信を持てない場合、資格を持った電気工や修理業者に確認してもらってください。本製品で提供されているプラグに変更を加えないでください。プラグがコンセントに合わない場合、資格を持った電気工に適切なコンセントを設置してもらってください。

ペダルの使い方

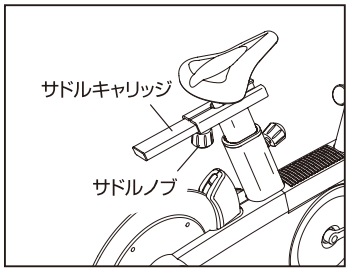
ペダルを使用する際、靴をトゥケージに入れ、トゥストラップの両端を引っ張ります。トゥストラップを調節する際は、バックルのタブを押したままトゥストラップをご希望の位置に調整した後、タブを放してください。

バイクを水平にする方法

トレーニングバイクが使用中に床の上で少し揺れる場合、揺れがなくなるまでリアスタビライザーのレベリングフットのいずれか、または両方を回してください。

サドルの水平位置の調節方法

サドルの水平位置を調節する際は、まずサドルノブを緩めて下に引っ張ります。
次にサドルキャリッジを前後に動かし、サドルノブを放した後、サドルノブを固く締めてください。

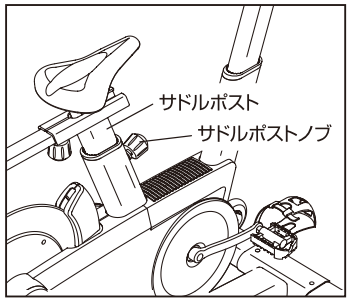


サドルポストの調節方法

効果的なトレーニングのためには、サドルを適切な高さにする必要があります。ペダルを踏み、ペダルが最も低い位置に来たときにひざが軽く曲がる程度に調節してください。

サドルポストの高さを調節する際は、まずサドルポストノブを緩めて外側に引っ張ります。次にサドルポストを上下に動かし、サドルポストノブを放してサドルポストの調節ホールに入れた後、ポストノブをしっかり締めてください。

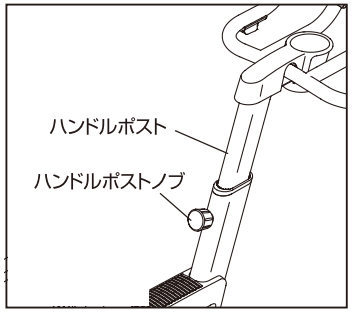
サドルポストノブが調節ホールのいずれかに入っていることを確認してください。



ハンドルポストの調節方法

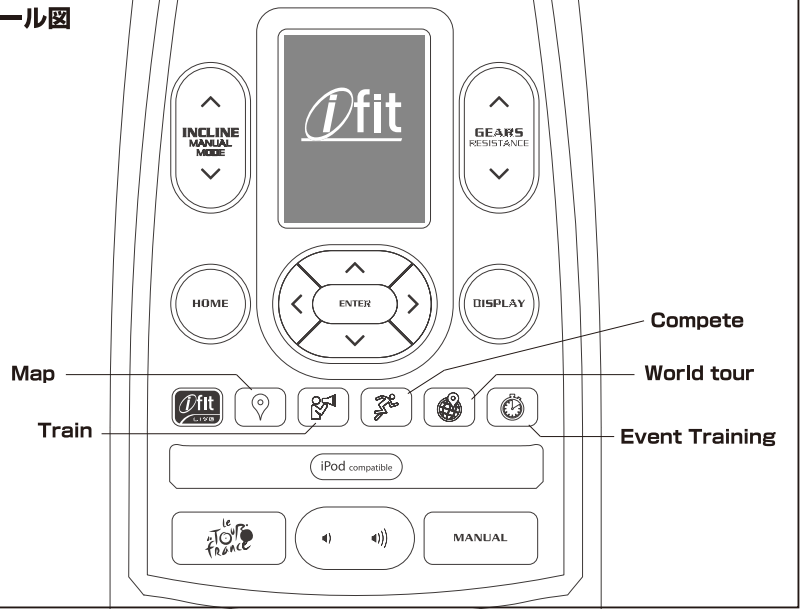
ハンドルポストの高さを調節する際は、まずハンドルポストノブを緩めて外側に引っ張ります。次にハンドルポストを上下に動かし、ハンドルポストノブを放してハンドルポストの調節ホールに入れた後、ハンドルポストノブをしっかり締めてください。

ハンドルポストノブが調節ホールのいずれかに入っていることを確認してください。



コンソール機能

コンソール図



コンソールには、トレーニングをより効果的に、より楽しくするための先進的な機能がいくつも備えられています。

コンソールには、ご自宅のWi-Fiネットワークとコンソールの通信を可能にする新技術「iFit Live」が備えられています。iFit Live技術によって、カスタマイズされたトレーニングメニューのダウンロードやオリジナルのトレーニングメニューの作成、トレーニング結果の履歴チェックなどさまざまな機能が利用できます。詳細な情報については、**www.iFit.com**（英語版）にアクセスしてください。

さらに、コンソールには24のトレーニングメニューが内蔵されています。各メニューにおいて、あらかじめ設定された勾配または実際の地勢の地図に合わせてトレーニングバイクの傾斜（負荷）が自動的に変化し、また自分のペースを維持するためにギアを変えることもできます。

また、コンソールにあるカロリートレーニングメニューでは、ペダルの負荷を変えることによって消費カロリーを目標に近いレベルに維持します。

コンソールのマニュアルモードでは、ボタン操作でトレーニングバイクの傾斜（負荷）やギアの変更が可能です。トレーニングの間、コンソールにはトレーニングデータが継続的に表示されます。オプションの心拍数モニターを使って心拍数を測定することもできます。

さらに、ご自分のMP3プレーヤーやCDプレーヤーをコンソールの音響システムに接続して、お気に入りの音楽やオーディオブックを聴きながらトレーニングを行うこともできます。

◎電源の投入については、11ページを参照してください。
◎コンソールのメニューの操作については11ページ。
◎コンソールの設定については12ページ。
◎マニュアルモードの使用については12・13ページ。
◎内蔵トレーニングメニューの使用については14ページ。
◎カロリートレーニングメニューの使用については15ページ。
◎設定モードの使用については16ページ。
◎iFit Liveトレーニングメニューの使用については17・18ページ。
◎メンテナンスモードの使用については19・20ページ。
◎音響システムの使用については20ページを参照してください。

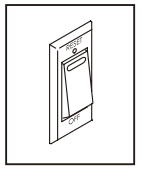
コンソールはスピードや距離をマイルとキロのいずれでも表示できます。単位の選択については16ページのステップ5を参照してください。

注：ディスプレイにビニールシートが付いている場合、そのシートを取り除いてください。

電源の投入方法

重要：本製品が寒い場所に置かれていた場合、その温度が室温まで上がるのを待って電源を入れてください。これに従わない場合、コンソールのディスプレイやその他の電子機器が損傷を受ける可能性があります。

電源コードを差し込みます。次に、電源コード近くのフレームにある電源スイッチを確認します。電源スイッチを押してリセットポジションにしてください。ディスプレイの電源が入り、コンソールが使用できるようになります。



リセットポジション

注：初めて電源を入れると、傾斜システムの修正が自動的に行われます。修正中、トレーニングバイクが上下に動きます。トレーニングバイクの動きが止まった時点で、傾斜システムの修正は完了です。

重要

- 傾斜システムの修正が自動的に行われない場合、17ページのステップ7を参照し、手動で修正を行ってください。
- コンソールには、本製品を店頭で展示する際に使用するためのディスプレイデモモードがあります。このデモモードがオンになっていると、トレーニングが終了してもコンソールの電源が切れず、ディスプレイもリセットされません。17ページのステップ6を参照してデモモードをオフにしてください。

コンソールのメニューの操作方法

コンソール上にあるHome、上下左右ボタン、Enterのボタンを使って、ディスプレイのメニューの操作や設定の変更、コンソール情報の閲覧ができます。

メインメニューに戻る際、トレーニングを終了する際、前のメニューに戻る際はHomeボタンを押します。

上下ボタンを押して、メニューのオプションを強調表示させます。前のメニューに戻る際は左ボタンを押してください。強調表示されたメニュー項目を選択する際は右ボタンを押してください。

メニューのオプションを選択する際や設定を確定する際は、Enterボタンを押します。

コンソールの設定方法

重要:本製品を初めて使用する前に、コンソールの設定を行ってください。

1.Wi-Fiネットワークに接続する

16ページのステップ1と2を参照し、Wi-Fiネットワークに接続します。
次に、Homeボタンを押して設定モードに戻ってください。

2.傾斜システムを修正する

まず、メンテナンスモードを選択します。
次に、19ページのステップ7を参照してトレーニングバイクの傾斜システムを修正してください。

3.Firmware upファームウェアアップデートを確認する

必要な場合、メンテナンスモードを選択します(19ページのステップ1と2参照)。
次に、19ページのステップ3を参照してファームウェアアップデートを確認してください。

4.iFit Liveのアカウントを作成する

iFit Liveのアカウントを作成する際、またはアカウントに関する詳細については、
www.iFit.com(英語版)にアクセスしてください。

5.トレーニングを開始する

17・18ページの「iFit Liveトレーニングメニューの使い方」を参照してください。

マニュアルモードの使い方

1.トレーニングバイクをペダリングし始めるか、コンソールのいずれかのボタンを押してコンソールの電源を入れる

11ページの「電源の投入方法」を参照してください。

2.メインメニューを選択する

電源を入れるたびに、メインメニューが自動的に選択されます。
トレーニングメニューまたはiFit Liveモードを選択している場合、
メインメニューに戻る際はHomeボタンを押してください。

3.マニュアルモードを選択する

コンソールのManualボタンを押すと、マニュアルモードが選択されます。
ディスプレイのメインメニューからも、iFit Liveを選択した後、
Manual Workoutを選択できます。

4.トレーニングバイクをご希望の傾斜(負荷)に変更する

トレーニングバイクをペダリングしているときにInclineの増減ボタンを押すと、
その傾斜(負荷)が変更されます。

注:ボタンを押した後、トレーニングバイクが選択した傾斜レベルに達するまで少し時間がかかります。

⚠注意 本製品は幅広い傾斜レベルで動きます。傾斜を変更する際は、ハンドルを握り、
トレーニングバイクの動きに備えてください。

マニュアルモードの使い方

5.ギアをご希望のレベルに変更する

安定した走行ペースを維持するため、コンソールにあるGearsの増減ボタンを押すか、
変速機にあるボタンを押すことでギアを変更できます。

注:ボタンを押した後、トレーニングバイクが選択したギアになるまで少し時間がかかります。

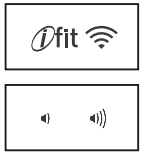
6.ディスプレイでトレーニングの進行状況を確認する

ディスプレイには、トレーニングに関する以下の情報が表示されます。
Displayボタンまたは上下左右ボタンを押してご希望のトレーニング情報を見ることができます。

表記	説明
Calories (Cals)	このディスプレイモードでは、これまで燃焼したカロリーの概算値が表示されます。
Distance	このディスプレイモードでは、これまでの走行距離がマイルまたはキロメートルで表示されます。測定値の単位を変更する際は、16ページのステップ5を参照してください。
Gear	このディスプレイモードでは、現在選択されているフロントとリアーのギアが表示されます。
Incline	このディスプレイモードでは、トレーニングバイクの傾斜レベルが表示されます。
Map	内蔵のトレーニングメニューが選択されている場合、このディスプレイモードでは、ルートの地図とそれまでの走行で到達した地点が表示されます。
Profile	内蔵のトレーニングメニューが選択されている場合、このディスプレイモードでは、そのメニューに対して設定された傾斜(高低)を示す勾配図が表示されます。

表記	説明
Pulse	オプションの心拍数モニター(13ページ参照)を使用している場合、このディスプレイモードで使用者の心拍数が表示されます。
RPM	このディスプレイモードでは、走行ペースが1分あたりの回転数(rpm)で示されます。
Speed (Spd)	このディスプレイモードでは、走行ペースが時速(マイルまたはキロメートル)で示されます。測定値の単位を変更する際は、16ページのステップ5を参照してください。
Time	このディスプレイモードでは、トレーニング経過時間が表示されます。
Watts	このディスプレイモードでは、消費カロリーの概算値がワットで表示されます。

●ディスプレイ最上部のWi-Fiマークは、コンソールの接続状態を示します。
マークが緑色の場合、コンソールはWi-Fiネットワークと接続され、
iFit.comにログインしている状態です。
マークがオレンジ色であれば、コンソールがWi-Fiネットワークと接続されています。
マークが灰色の場合、コンソールはWi-Fiネットワークと接続されていません。



●音量増減ボタンを押すことでコンソールの音量を調節できます。

●マニュアルモードまたはトレーニングメニューを中止する際は、トレーニングバイクをペダリングするのを止めてください。
ディスプレイの時間が止まります。再び漕ぎ始めると、マニュアルモードまたはトレーニングメニューが再開します。

●マニュアルモードまたはトレーニングメニューを終了させる場合、Homeボタンを押し、End Workoutを選択した後、
Enterボタンを押します。

7.心拍数モニターを装着し、心拍数を測定する(オプション)

オプションの心拍数モニターを装着して心拍数を測定することができます。

※心臓の鼓動が検知されると、心拍数が脈拍ディスプレイに表示されます。

8.トレーニングが終わった後、電源コードを抜く

ペダルが数秒動かないと、コンソールは停止します。

ペダルが数分動かず、ボタンが押されない場合、コンソールの電源が切られ、
ディスプレイはリセットされます。

トレーニングが終わった後、電源スイッチを押してオフポジションにして、電源コードを抜いてください。

重要:これに従わない場合、トレーニングバイクの電子機器が早く消耗する可能性があります。

内蔵のツール・ド・フランストレーニングメニューの使い方

1.トレーニングバイクをペダリングし始めるか、コンソールのいずれかのボタンを押してコンソールの電源を入れる

11ページの「電源の投入方法」を参照してください。

2.メインメニューを選択する

12ページの「マニュアルモードの使い方」のステップ2を参照してください。

3.内蔵のトレーニングメニューを選択する

ディスプレイのメインメニューからTour De Franceを選択します。
コンソールにあるLe Tour De Franceボタンを押すことでも選択できます。
次に、ご希望のトレーニングメニューを選びます。
ディスプレイにはそのメニューの名称、推定継続時間、推定距離が表示されます。
さらに、そのメニューで消費するカロリーの概算値も表示されます。

4.トレーニングメニューを開始する

トレーニングバイクを漕ぎ始めるか、Enterボタンを押してトレーニングメニューを開始します。

各メニューはいくつかのセクションに分かれています。
それぞれのセクションで1つの傾斜レベル（負荷）がプログラムされています。
注：連続したセクションで同じ傾斜レベルがプログラムされている場合もあります。

トレーニング中、勾配図で進行状況が表示されます。Displayボタンを繰り返し押すことで、勾配図を見ることができます。勾配図で上の線がカラーになっているセクションは、トレーニングメニューにおける現在のセクションです。カラーの勾配図は現在のセクションの傾斜レベルを示しています。

ディスプレイでは、ルートの地図とそれまでの走行で到達した地点も表示されます。
Displayボタンを繰り返し押して地図を見ることができます。

トレーニングメニューの最初のセクションが終わると、自動的に次のセクションの傾斜レベルに調節されます。

傾斜が変化すると、ペダルの負荷も変化します。安定した走行ペースを維持するため、
ギア増減ボタンを押すことでギアを変更できます。

注：目標カロリーは、そのトレーニングメニューで燃焼するカロリーの概算値です。実際に燃焼するカロリーは体重などさまざまな要素から影響を受けます。さらに、走行ペースも燃焼するカロリーに影響します。

このようにトレーニングメニューが進み、最後のセクションが終わるまで続きます。
その後、トレーニング結果の概要がディスプレイに表示されます。その概要を見終わった後、
Enterボタンを押してください。

5.ディスプレイで進行状況を確認する

13ページのステップ6を参照してください。

6.心拍数モニターを装着し、心拍数を測定する（オプション）

13ページのステップ7を参照してください。

7.トレーニングを終了する際、HOMEボタンを押し、End Workoutを選択してください。

トレーニングの総括が表示されます。

8.トレーニングが終わった後、電源コードを抜く

13ページのステップ8を参照してください。

カロリートレーニングメニューの使い方

1.トレーニングバイクをペダリングし始めるか、コンソールのいずれかのボタンを押してコンソールの電源を入れる

11ページの「電源の投入方法」を参照してください。

2.メインメニューを選択する

12ページの「マニュアルモードの使い方」のステップ2を参照してください。

3. カロリートレーニングメニューを選択する

ディスプレイのメインメニューからWatts Workoutを選択します。
目標消費カロリーがディスプレイに表示されます。

4. 目標消費カロリーの設定を入力する

上下ボタンを押して目標消費カロリーの設定を入力します。

5.トレーニングメニューを開始する

トレーニングバイクをペダリングし始めるか、Enterボタンを押してトレーニングメニューを開始します。

目標消費カロリーと実際の消費カロリーがディスプレイに表示されます。
コンソールは定期的に実際の消費カロリーと目標を比較します。

ペダリング間、走行ペースを調節することで目標値に近い消費カロリーを維持してください。

注：カロリートレーニングメニューではペダルの負荷が自動的に調節されます。
そのメニューの間はGearsボタンを押さないでください。
Gearsボタンを押しても消費カロリーに影響はありません。

目標消費カロリーメーターでは、実際の消費カロリーと設定目標の相対関係が示されます。
矢印が緑のゾーンにあれば、実際の消費カロリーが設定目標に近いことを示しています。
矢印が赤いゾーンにあるときは、実際の消費カロリーが設定目標から離れています。

実際の消費カロリーが設定目標よりはるかに多い、または少ない場合、実際の消費カロリーを
設定目標に近づけるためにペダルの負荷が自動的に増減します。

◎上下ボタンを押すことで、そのメニューの間いつでも消費カロリーの設定目標を変更できます。

カロリートレーニングメニューはこのような形で続き、終了は設定されていません。
このメニューを中止する場合、ペダルを踏むのを止めてください。ディスプレイの時間が停止します。
再び漕ぎ始めれば、メニューが再開します。

6. ディスプレイで進行状況を確認する

13ページのステップ6を参照してください。

7. 心拍数モニターを装着し、心拍数を測定する（オプション）

13ページのステップ7を参照してください。

8.トレーニングを終了する際、HOMEボタンを押し、End Workoutを選択してください。

トレーニングの総括が表示されます。

9.トレーニングが終わった後、電源コードを抜く

13ページのステップ8を参照してください。

注：カロリートレーニングメニューに関しましては、当初のモデルに付属していない場合がございますので、その場合はマニュアルモードをご利用ください。

設定モードの使い方

コンソールの設定モードでは、ご自宅のWi-Fiネットワークにコンソールを接続し、そのiFit Liveアカウントにログインすることができます。さらに測定単位の選択や、ディスプレイのデモモードのオン・オフ、傾斜ロックアウト機能のオン・オフ、ギアに関するオプションの選択などもできます。また、言語の選択も可能です。

※iFit.comの対応言語（英語、フランス語、ドイツ語、中国語）2013年10月現在

1. 設定モードを選択する

コンソールの電源を入れます（11ページの「電源の投入方法」参照）。
次に、メインメニューを選択し（12ページの「マニュアルモードの使い方」のステップ2参照）、Settingsを選択してください。設定メニューがディスプレイに表示されます。

2. Wi-Fiネットワークに接続する

設定メニューでWiFiを選択します。
次に、Standard Wifi Setup、Wifi Setup、WPS Setupのいずれかを選択してください。

注：SSIDブロードキャストが有効になっている802.11b/nルータを含むWi-Fiネットワークにアクセスする必要があります（非表示のネットワークはサポートしていません）。

iFit Liveモードでは、セキュリティのないネットワークと暗号でセキュリティ保護された（WEP、WPA、WPA2）ネットワークの両方をサポートしています。ブロードバンドが推奨され、パフォーマンスは接続スピードによって左右されます。

Standard Wifi Setupを選択すると、Wi-Fiネットワークのリストがディスプレイに表示されます。ご希望のネットワークを選択してください。

注：これらの指示に従っても問題がある場合、役立つ情報を得るために support.iFit.com(英語版)にアクセスしてください。

3. 使用者のiFit Liveアカウントにログインする

設定メニューでWiFiを選択し、iFit Live Loginを選択します。

その後、キーボードがディスプレイに表示されます。上下左右ボタンとEnterボタンを使ってパスワード（パスフレーズ）を入力し、Doneを選択してください。

注：iFit Liveのアカウントの中でユーザーを切り替えることができます。
iFit LiveメニューでSelect Userを選択し、ご希望のユーザーを選択してください。

iFit Liveアカウントを作成する際、またはアカウントに関する詳細については、www.iFit.com（英語版）にアクセスしてください。

4. 言語を選択する

設定メニューでInternationalを選択します。
次に、Language（英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、イタリア語）を選択してください。現在選択されている言語が強調表示されます。ご希望の言語を選択してください。

注：この機能が利用できない場合もあります。

5. 測定単位を選択する

設定メニューでInternationalを選択します。
次に、Display Unitsを選択してください。
現在選択されている測定単位が強調表示されます。

U.S. (miles)を選択するとスピードや距離がマイルで表示され、Metric (kilometers)を選ぶとキロメートルで表示されます。

設定モードの使い方

6. ディスプレイのデモモードのオン・オフを行う

コンソールには、本トレーニングバイクを店頭で展示する際に使用するためのディスプレイデモモードがあります。
このデモモードがオンになっていると、使用者がトレーニングを終了してもコンソールの電源が切れず、ディスプレイもリセットされません。

このデモモードのオン・オフを切り替えることができます。
設定メニューでDemo Modeを選択してください。
現在選択されているデモモードの状態が強調表示されます。

デモモードをオンにする場合はOnを選択し、オフにする場合はOffを選択してください。

7. 傾斜ロックアウトのオン・オフを行う

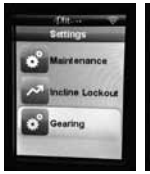
コンソールには、トレーニングバイクが前後に傾かないようにする傾斜ロックアウト機能があります。

この傾斜ロックアウト機能をオンにしたり、オフにしたりすることができます。設定メニューでIncline Lockoutを選択してください。
現在選択されている傾斜ロックアウトの状態が強調表示されます。

傾斜ロックアウトをオンにする場合はOnを選択し、オフにする場合はOffを選択してください。

注：内蔵のトレーニングメニューを行っている状態で傾斜ロックアウト機能をオンにすると、そのメニューでプログラムされている傾斜レベルに合わせてペダルの負荷が変化します。

8. ギアに関するオプションを選択する



設定メニューでGearingを選択します。
その後、トレーニングバイクに対してご希望のギアに関するオプションを選択してください。

注：ギアに関するオプションの詳細については、ロードサイクリングに関する本や他の情報源を 参考にしてください。

9. 設定モードを終了する

Homeボタンを押して設定モードを終了してください。

iFit Liveトレーニングメニューの使い方

注：iFit Liveトレーニングを使用するためには、SSIDブロードキャストが有効になっている802.11b/nルータを含むWi-Fiネットワークにアクセスする必要があります。（非表示のネットワークはサポートしていません）iFit.com（英語版）の会員登録も必要です。

1.トレーニングバイクをペダリングし始めるか、コンソールのいずれかのボタンを押してコンソールの電源を入れる

11ページの「電源の投入方法」を参照してください。

2.iFit Liveのアカウントにログインする

まだiFit Liveのアカウントにログインしていなければ、ログインしてください（16ページのステップ3参照）。

iFit Liveトレーニングメニューの使い方

3.メインメニューを選択する

12ページの「マニュアルモードの使い方」のステップ2を参照してください。

4.iFit Liveトレーニングメニューを選択する

ディスプレイのメインメニューからiFit Liveを選択した後、
①Map、②Train、③Compete、④World Tour、⑤Event Trainingのいずれかを選び、
そのタイプを次のトレーニングメニューとしてスケジュールにダウンロードします。
Competeを選ぶと、以前スケジュールに入れたレースに参加できます。

コンソールにあるiFit Liveボタンでも選択できます。
Mapボタン、Trainボタン、World Tourボタン、Event Trainingボタンの
いずれかを押すと、そのタイプを次のトレーニングメニューとしてスケジュールに
ダウンロードします。Competeボタンを押すと、以前スケジュールに入れた
レースに参加できます。

iFit Liveアカウントの中でユーザーを切り替える場合、
Select Userを選択してご希望のユーザーを選んでください。

iFit LiveメニューからManual Workoutを選んでマニュアルモード
（12ページの「マニュアルモードの使い方」のステップ2参照）に進むことや、
Tour De Franceを選んで内蔵のトレーニングメニュー（14ページ参照）に進むこともできます。

トレーニングメニューによっては、ダウンロードする前にiFit.comで自分のスケジュールに
そのメニューを加えなければならない場合もあります。

◎iFit Liveトレーニングメニューの詳細については、www.iFit.com（英語版）をご覧ください。

iFit Liveトレーニングメニューを選択すると、そのメニューの名称、継続時間、走行距離が
ディスプレイに表示されます。また、そのメニューで消費するカロリーの概算値も表示されます。
さらに、トレーニングの勾配図や地図を表示することもできます。
競技メニューを選択すると、ディスプレイでレース開始までのカウントダウンを行います。

5.トレーニングメニューを開始する

14ページのステップ4を参照してください。
※一部のメニューでは、個人トレーナーの声がメニューのゴールに到達できるように導いてくれます。

6.ディスプレイで進行状況を確認する

13ページのステップ6を参照してください。
※競技メニューの間、レースにおける進行状況がディスプレイに表示されます。

7.心拍数モニターを装着し、心拍数を測定する（オプション）

13ページのステップ7を参照してください。

8.トレーニングを終了する際、HOMEボタンを押し、End Workoutを選択してください。

トレーニングの総括が表示されます。

9.トレーニングが終わった後、電源コードを抜く

13ページのステップ8を参照してください。

◎iFit Liveトレーニングメニューの詳細については、www.iFit.com（英語版）をご覧ください。

メンテナンスモードの使い方

コンソールにはメンテナンスモードがあり、コンソールのファームウェアのアップデートやデフォルト設定の復元、技術情報の閲覧、ネットワークテストの実行、傾斜の修正、パワーメーターの修正ができます。

1.設定モードを選択する

16ページのステップ1を参照してください。

2.メンテナンスモードを選択する

設定メニューでMaintenanceを選択します。
メンテナンスメニューがディスプレイに
表示されます。

以下の情報がメンテナンスメニューの各オプションの見出しとして表示されます。

◎コンソールがトレーニングバイクのコントローラーに接続されている場合はコントローラー・ドットが緑色になり、接続されていない場合はドットが点滅します。

◎トレーニングバイクが使用者のWi-Fiネットワークに接続されている場合はネットワーク・ドットが緑色になり、接続されていない場合はドットが赤色になります。

3.コンソールのファームウェアをアップデートする

最高のパフォーマンスを得るため、ファームウェアのアップデートを定期的にチェック
してください。

メンテナンスメニューでFirmware Updateを選択します。
Enterボタンを押して最新のファームウェアをコンソールにダウンロードしてください。

重要：本製品の損傷を避けるため、ファームウェアのアップデート中は電源を切らないでください。

ディスプレイにはアップデートの進行状況が表示されます。アップデートが完了すると、コンソールがオフになった後、再びオンになります。そうならない場合、トレーニングバイクの電源スイッチを押してオフポジションにしてください。数秒待った後、電源スイッチを押してリセットポジションにします。コンソールが使用できるようになるまで数分かかる場合もあります。

4.デフォルト設定に戻す

メンテナンスメニューでRestore Defaultsを選択します。
その後Enterを押すと、コンソールの設定が工場から出荷された際の状態に戻ります。

5.技術情報を閲覧する

メンテナンスメニューでTechnical Infoを選択します。

これまで本製品を使った合計時間や、走行した距離などの情報を
見ることができます。情報を見終わった後、Enterボタンを押してください。

6.ネットワークテストを実行する

メンテナンスメニューでNetwork Testを選択します。
コンソールでネットワークテストが実行され、
コンソールとトレーニングバイクの接続状態をチェックします。
ネットワークテストの結果を見終わった後、Enterボタンを押してください。

7.トレーニングバイクの傾斜システムを修正する

メンテナンスメニューでCalibrate Inclineを選択します。
その後Enterボタンを押すと、傾斜システムが修正されます。

トレーニングバイクは自動的に最高の傾斜レベルまで上がり、最低レベルに下がった後、
最初の位置に戻ります。これで傾斜システムの較正が完了します。

重要：傾斜システムの修正中はペットや足、その他を本製品に近づけないでください。
緊急の場合、Enterボタンを押して較正を中止してください。

傾斜システムの修正完了後、Enterボタンを押してください。

メンテナンスモードの使い方

8.トレーニングバイクのパワーメーターを修正する

注:この機能がない製品もあります。

トレーニングバイクのパワーメーターの修正は、権限を持ったサービス担当者からその指示を受けた場合のみ行ってください。

メンテナンスメニューでCalibrate Wattsを選択します。
キーボードがディスプレイに表示されますので、上下左右ボタンやEnterボタンを使って
パワーメーターのバネ定数を入力してください。

9.メンテナンスモードを終了する

Homeボタンを押してメンテナンスモードを終了してください。

音響システムの使い方

1.トレーニング中にコンソールの音響システムを通して音楽やオーディオブックを聴く際は、使用者のオーディオケーブルの一方をコンソールのジャックに接続します。もう一方は使用者のMP3プレーヤーやCDプレーヤーに接続してください。オーディオケーブルがしっかりと接続されていることを確認してください。

2.次に、MP3プレーヤーやCDプレーヤーの再生ボタンを押します。音量の調節は、コンソールの増減ボタンとMP3プレーヤーやCDプレーヤーの音量調節機能のいずれでも可能です。

3.コンソールでヘッドフォンを使用する場合、使用者のヘッドフォンのケーブルをコンソールのヘッドフォンジャックに接続します。

オプションの心拍数モニター
使用者の目的が脂肪の燃焼でも、心血管系の強化でも、最大の効果を得るためには、トレーニング中に適切な心拍数を維持することが鍵となります。オプションの胸に装着する心拍数モニターがあれば、トレーニング中の心拍数を継続してモニターし、使用者のフィットネス目標の達成を後押しします。

メンテナンス／トラブルシューティング

本製品のメンテナンス方法

●本製品のすべての部品を定期的に検査し、しっかり締められているようにしてください。摩耗した部品があれば、直ちに交換してください。

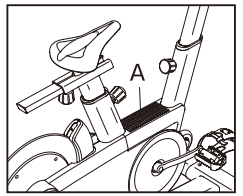
●本製品の清掃には湿らせた布と少量の中性洗剤を使用してください。

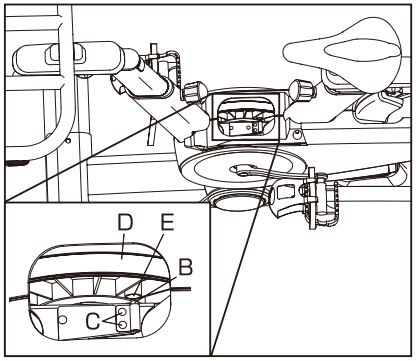
重要:コンソールの損傷を避けるため、コンソールに液体がかからないようにし、コンソールが直射日光にさらされないようにしてください。

リードスイッチの調整方法

①コンソールに正確な情報が表示されない場合、リードスイッチを調整する必要があります。

②リードスイッチを調整する際は、まず電源スイッチを押してオフポジションにした後、電源コードを抜きます。次に、マイナスドライバーを使ってトレーニングバイクのアッパーシールド(A)を外してください。





③リードスイッチ(B)の位置を確認します。#8 x 19mm Tekネジ(C)2本を緩めます。ただし、これらのネジは外さないでください。

④クランクプーリー(D)をマグネット(E)がリードスイッチ(B)に並ぶまで回します。リードスイッチをマグネットの方向、または逆方向に少しずらします。その後、#8 x 19mm Tekネジ(C)を再び締めてください。

⑤電源コードを接続し、電源スイッチを押してリセットポジションにします。クランクプーリー(D)をしばらく回します。コンソールが正確な情報を表示するようになるまで、これらの手順を繰り返してください。

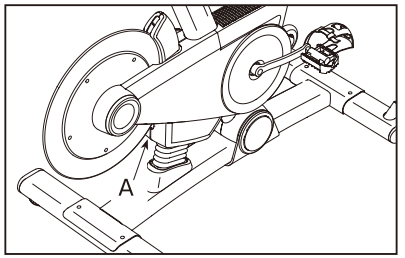
⑥リードスイッチが正確に調整されたら、アッパーシールドを再び取り付けてください。

駆動ベルトの調整方法

●トレーニングバイクをペダリングしているときにペダルが空回りする場合、駆動ベルト調整の必要性が考えられます。

●駆動ベルトを調整する際は、まず電源スイッチを押してオフポジションにした後、電源コードを抜きます。

●右側シールドの下面にあるアクセスホールの位置を確認します。六角レンチを使って駆動ベルトがピンと張るまでアイドラー調整ネジ(A)を締めてください。



トレーニングガイドライン

⚠警告 このトレーニングプログラムまたは別のプログラムを始める前に、かかりつけの医師に相談してください。これは35歳以上の方や、心臓に持病をお持ちの方にとって特に重要です。

このガイドラインは、使用者のトレーニングプログラムの作成に役立ちます。トレーニングに関する詳細については、信頼できる書籍を入手するか、かかりつけの医師に相談してください。効果を得るためには適切な栄養の摂取と十分な休養が欠かせないことを忘れないでください。

トレーニングの強度

●使用者の目的が脂肪の燃焼でも、心血管系の強化でも、効果を得るためには適切な強度でトレーニングを行うことが鍵となります。適切な強度レベルの指標として心拍数を利用できます。以下の表では、脂肪の燃焼や有酸素運動に対して推奨された心拍数が示されています。

165	155	145	140	130	125	115	💗
145	138	130	125	118	110	103	💗
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

●適切な強度レベルを知るためには、表の一番下の行から使用者に当てはまる年齢（四捨五入したもの）を見つけます。年齢の上にある3つの数値は使用者の「トレーニングゾーン」を示しています。一番下の数値は脂肪を燃焼させるための心拍数、真ん中の数値は脂肪の燃焼を最大にする心拍数、そして一番上は有酸素運動のための心拍数です。

◎脂肪の燃焼

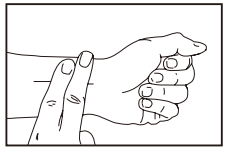
脂肪を効果的に燃焼させるためには、長時間にわたって低い強度レベルを維持しながらトレーニングを行う必要があります。トレーニングの最初の数分間は体が炭水化物のカロリーをエネルギー源として使います。トレーニングの最初の数分が過ぎると、ようやく体内に蓄積されていた脂肪のカロリーがエネルギー源として使用され始めます。脂肪の燃焼が目的の場合、心拍数がトレーニングゾーンの一番下の数値に近づくようにトレーニングの強度を調整してください。脂肪の燃焼を最大にするには、心拍数がトレーニングゾーンの真ん中の数値に近い状態でトレーニングを行ってください。

◎有酸素運動

心血管系の強化を目的とする場合、有酸素運動を行わなければなりません。これは長時間大量の酸素を必要とする運動です。有酸素運動を行うためには、心拍数がトレーニングゾーンの一番上の数値に近づくようにトレーニングの強度を調整してください。

◎心拍数の測り方

心拍数を測る際は、4分間以上トレーニングを行ってください。その後、トレーニングを止めて2本の指を図のように手首に当てます。6秒間脈拍をカウントし、その結果を10倍して心拍数を測ります。たとえば6秒間の脈拍が14であれば、1分間あたり140回の心拍数となります。



トレーニングメニューに関するガイドライン

ウォームアップ

まず、ストレッチや軽い運動を5分から10分間行います。ウォームアップによって体温や心拍数が上がり、血液循環が促進されてトレーニングの準備ができます。

トレーニングゾーンでの運動

心拍数をトレーニングゾーン内に保ったまま20分から30分間トレーニングします（トレーニングプログラムを開始してから最初の数週間は、20分以上心拍数をトレーニングゾーン内で維持しないでください）。トレーニング中は規則正しく、深く呼吸します。決して息を止めないでください。

クールダウン

最後にストレッチを5分から10分間行います。ストレッチによって筋肉の柔軟性が高まり、トレーニング後の問題を避ける効果があります。

トレーニングの頻度

体の状態を維持または改善するためには、毎週3回トレーニングメニューを最後まで行い、トレーニングの間に1日以上の休息を入れます。定期的なトレーニングを数ヵ月続けた後は、ご希望の場合、トレーニングメニューを最大で毎週5回行うこともできます。定期的にトレーニングを行い、それを生活の楽しい日課にすることが成功の鍵であることを忘れないでください。

PRO-FORM®

le TOUR de France

トレーニングの計画と目標

より永く、より楽しく続けるために、トレーニングを始める前に計画と目標を立てましょう。

PROFORM 保証書

本製品が取扱説明書に基づく通常のお取り扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合には、本製品と本保証書をご持参の上、下記記載のご購入販売店にご連絡ください。保証期間内に限り無料にて修理いたします。

保証対象	対象商品	期間(お買い上げ日より)
	PROFORM	6ヶ月
お買い上げ日	年　月　日	
お客様	お名前　様	
	ご住所　〒 電話番号　（　）	

販売店／住所・店名

電話番号　（　）　㊞

※本保証書は捺印欄に記入のない場合は無効です。

■販売店様へのお願い／この保証書は所定事項を記入して効力を発するものです。必ずお買い上げ日・貴販売店名・ご住所・電話番号をご記入またはご捺印の上、お客様にお渡しください。

保証規定

1.この保証書は取扱説明書・警告・使用上の注意にしたがった正しいご使用状態で故障した場合にのみ、本書記載内容に基づき、お買い上げ後1年間、保証対象部分に限り無料にて修理いたしますことをお約束するものです。
2.保証期間内に故障して無料にて修理を受ける場合には、本製品と本保証書をご持参の上、お買い上げ販売店へご相談ください。
3.保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
（1）使用上の誤り及び不適当な修理や改造による故障及び損傷
（2）お買い上げ後の移動・搬送・落下・水没などによる故障及び損傷
（3）火災・地震・水害・その他天災地変による故障及び損傷
（4）一般家庭以外のご使用による故障及び損傷
（5）部品の消耗による故障及び損傷
（6）本保証書にお買い上げ日・お客様名・販売店名のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
4.本保証書は日本国内においてのみ有効です。
5.本保証書は再発行致しませんので紛失しないように大切に保存してください。
※保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

■PROFORM輸入総発売元
株式会社 MIYAKO（MIYAKO Inc.）
〒451-0063 名古屋市西区押切2-2-22　TEL 052-522-2200(月～金曜日/9時～17時)

修理・メンテナンスのお問い合わせ、ご用命はこちらまで
■代理店及びメンテナンス
株式会社トリニティー
〒650-0031兵庫県神戸市中央区東町113–805
TEL 078-599-9127(月～金曜日/9時～17時)　**FAX：078-599-9128**

型番：PFEVEX01312

製品仕様

◆サイズ：縦：約147cm×横：約64cm　◆重量：約55kg　◆最大耐荷重：約150kg

◆本体材質：スチール、ABS、アルミニウム

◆電源：AC100V（50/60Hz）対応　◆製造国：中国

■PROFORM輸入総発売元

株式会社 MIYAKO（MIYAKO Inc.）　メール：info@proform.jp

〒451-0063 名古屋市西区押切2-2-22　お問い合わせ先：TEL 052-522-2200(月～金曜日/9時～17時)